

Koolieine menüü

02. nädal 05.01-09.01.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Omllett juustuga (G, L, M)	Kanamuna, juust, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toiduõli	200,00	252,00	12,30	14,56	15,90
	Võiseplik (G, L)	Sepik, või R 82%	30,00	94,50	12,75	3,72	2,08
	Piim R 2, 5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	Paprika		50,00	13,40	2,05	0,06	0,18
		Kokku:		388,80	29,75	19,64	19,81
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, lillkapsas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200,00	180,00	11,32	11,34	7
	Keefir R 2,5% (L)		200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
		Kokku:		448,60	56,92	17,02	17,46
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, toiduõli	200,00	298,36	28,60	7,86	6,35
	Hiina kapsa salat roheliste hernesetga	Hiina kapsas, rohelised herned	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
		Kokku:		509,31	67,52	11,26	14,03
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	160,00	198,40	24,00	3,94	6,45
	Peedisalat	Peet	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
	Piim R 2,5% (L)		50,00	31,45	2,02	0,65	0,65
	Rukkileib (G)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		304,35	37,62	7,93	11,50
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-munasalat (L, M)	Kartul, kanamuna, hapukurk, kurk, porgand, till, hapukoor R 20%, söögisool, till	240,00	252,30	24,30	18,90	6,23
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
		Kokku:		386,50	50,35	19,60	9,73
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		407,51	48,43	15,09	14,50
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			47,54	33,33	14,24
		Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena		350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E